NUMER 2. ROK IX.

DROGA DO ZDROWIA

LUTY 1939



CZASOPISMO POŚWIĘCONE OCHRONIE ZDROWIA, SPRAWOM OPIEKI I UBEZPIECZENIOM SPOŁECZNYM

BESKIDZKIM SZLAKIEM

IV

JAWORZE

Jeżeli się jedzie piękną szosą Cieszyn—Bielsko z samym dyrektorem ubezpieczalni bielskiej, dobrze jest skorzystać z okazji i wywiedzieć się co jeszcze zorganizował Śląsk Cieszyński w zakresie uzdrowisk — poza Jaworzem, które właśnie zamierzamy obejrzeć. Śliczny pas podbeskidzkiego podgórza nadaje się właściwie cały na jedno, umiejętnie rozsiane, uzdrowisko.

— Panie dyrektorze! — Czy pan mógłby z pamięci podać mniej więcej liczbę ubezpieczonych, którzy przechodzą przez bielskie ośrodki profilaktyczne i uzdrowieńcze?

— Spróbuję! Mam zresztą zbyt wiele z tym do czynienia, żeby nie pamiętać. — mówi p. Wadoń, dyrektor Ubezpieczalni Społecznej w Bielsku, z jej obszernymi przyległościami. — A więc:

— Uzdrowisko dla kobiet w Jaworzu przepuściło około dwustu osób, kobiet i dzieci. Kosztuje nas około 15 tys. zł.

— Uzdrowisko mieszane w Ustroniu: 128 mężczyzn i kobiet, czworo dzieci. Koszt mniejwięcej ten sam. W Ustroniu są kąpiele z naturalnej borowiny, wysyłamy więc tam głównie reumatyków ze znakomitą dla nich korzyścią.

— Obozy wypoczynkowe w Ustroniu i Jaworzu — około 300 osób.

— Kolonie letnie dla dzieci w Jaworzu — przeszło trzysta dzieci. Koszt około trzynastu tysięcy.

— Kolonie letnie dla dzieci w Ustroniu — 85 dzieci. Koszt około 5 tysięcy zł.

— Półkolonie letnie w Czechowicach — około 480 dzieci.

— Ponadto, wysyłamy dzieci do Kobiernic i Rabki — w porozumineiu z organizacjami społecznymi, jak Czerwony Krzyż, krakowskie Tow. Przyjaciół Dzieci itp. Wynajmujemy na nasze potrzeby domy i obiekty, które można zdobyć najtaniej przy najlepszych warunkach i które nawiasem mówiąc, odpowiadają najlepiej środowisku przysyłanego kontyngentu. Aklimatyzacja psychiczna, jaką robotnik czy robotnica muszą przejść w ośrodkach mieszanych, przeznaczonych dla sfer zamożniejszych, pochłania znaczną część energii zdrowotnej, po którą właściwie jedynie przecież przybywają. Muszą czuć się dobrze i swojsko, jeśli ma im to wyjść na zdrowie, nie sztucznie podciągać się do obcych sobie wymagań. Co innego dziecko: aklimatyzuje się szybko i może nauczyć się wiele z korzyścią dla swojej przyszłej skali życiowej. A teraz jesteśmy już w Jaworzu, gdzie budujemy jeszcze coś nowego. Muszę obejrzeć budowę! —

Kiedy z szosy wjeżdżamy na boczną drogę poprzez słoneczny śliczny jak z obrazka wąwóz, twarz dyrektora wypogadza się wybitnie. Staje i wygląda naprzód. Na jednym słonecznym zboczu wśród drzew — domek wypoczynkowy, na drugim — budynek administracyjny, a dalej w miejscu gdzie dolinka rozszerza się w zalaną słońcem nawet teraz, w zimie, polanę na płaskowyżu — widać lekki, jak gdyby z samych okien złożony, nowoczesny blok gmachu, jeszcze pod rusztowaniem. Nawet teraz już jednak wygląda pięknie i nowocześnie. Cicho i słonecznie! Dalekie zakole gór od południa, a bystre dwa potoczki z lewej i z prawej strony, przemykające się w zadrzewionych parowach, u stóp polany: odgradzają ten zakątek od świata, tak jakby o pół kilometra nie przebiegała szosa, po której raz po raz śmigają, szeleszcząc gumami, auta.

— Panie dyrektorze, to nieładnie robić takie niespodzianki! Co za pałace pan buduje tutaj w ukryciu? Przecież tu jest po prostu cudowny teren na sanatorium!

— Toteż i będzie pewnego rodzaju sanatorium: kolonie-uzdrowisko dla dzieci. Musi być! A na tę piękną rzecz złożył się wysiłek, mózg i życzliwość wielu ludzi. Przyjeżdżali tu wybierać teren, dawać wskazówki, udoskonalali plany nasi zwierzchnicy, a wielcy przyjaciele dzieci z Ministerstwa Opieki Społecznej i Zakładu Ubezpieczeń Społecznych w Warszawie. Byli tu: dyrektorowie dr Dyboski, Lgocki, dr Wąsowicz, Kucharski i naczelnik Dagnan. — By zrealizować zamierzone dzieło, wkładał energiczną, usilną pracę w Jaworze Komisarz Ubezpieczalni dyr. Ulanowski. Tak samo — delegat Ministerstwa p. Sukienicki. Wszyscy cieszą się tym rosnącym Jaworzem, jak swym własnym dzieckiem.

— A jak długo potrwa budowa?

— Na lato „Jaworze" będzie już wykończone; teraz wyprowadzamy je pod dach. Tu administracja, tam — sale i werandy, na górze — sypialnie. A wszędzie słońce! Place do zabaw, basen na potoku, słoneczne kąpiele, wszystko już tu mam rozplanowane. I obwarowałem się terenowo tak, by mi nikt nie zamurował słońca. Wynajmowaliśmy tu wprawdzie — nieco dalej — stary dom, ale patrzeć już na to nie mogłem. Trzeba było się zdobyć na nowoczesne, odpowiednio postawione uzdrowisko. A lepszych warunków już naprawdę trudnoby wyszukać. Tu będziemy zupełnie we własnym królestwie! Może zajrzymy do środka?

Po deskach i rusztowaniach wchodzimy do wielkich sal bez okien, wyglądamy przez okna bez ram, i z każdego piętra widzimy coraz to piękniejsze, górskie i słoneczne krajobrazy. Szczęśliwe dzieci, które będą mogły zdrowieć tu, skoro już gdziekolwiek chorować muszą!

Dyrektor milczy, ale jest cały rozpromieniony jak ojciec, który widzi, że jego dziecko sprawiło oczekiwane wrażenie.

— Pięknie, co? A będzie jeszcze piękniej; co innego, że pozostawię to bez wymuskania. Niech będzie właśnie dziko i wiejsko! No, ale jeszcze dużo będzie pracy zanim to się wszystko zmontuje.

Po drodze zbliżają się do dyrektora kierownicy budowy, majstrowie, interesanci. Każdy o coś pyta i każdy dostaje odpowiednią dyspozycję. Dyrektor bielskiej Ubezpieczalni jest na całym swoim rozległym terenie tak samo w domu, jak w Ubezpieczalni. Okazały gabinet i sztab sekretarski nie zdołał niczym odgrodzić go do pola walki, które sobie obrał potem, kiedy poprzednie pole walki — z Montwiłłem i innymi bojownikami wolności — stało się nieaktualne. Jeżeli nie zmienił miecza na lemiesz, to z całą pewnością przekuł go na cement, którym spaja cegiełki przy rozbudowie ubezpieczeń na terenie rodzinnego Śląska.

I kiedy pociąg pozostawia już poza sobą peron bielskiego dworca — z wrażeń, niedokładnych i zbyt licznych jak na krótki wgląd: ponad liczby i budynki wysuwa się jedno. Że właśnie Ubezpieczalnia w Bielsku, na drugim końcu Polski, wprowadziła szczególnie dokładnie w życie słowa, wypowiedziane przez jednego z najgorętszych zwolenników idei ubezpieczeń społecznych, dyr. Dybowskiego w Warszawie:

— Ubezpieczalnie powinny, obok portretów dostojników, które się w każdej z nich znajdują: widzieć jeszcze jeden: — niewidzialny portret ubezpieczonego!

M. H. Szpyrkówna.





ROBACTWO

Robactwo rzecz to brzydka i poniekąd wstydliwa, tak że nawet mówić o nim nie wypada w przyzwoitym towarzystwie, stanowi ono jednak taką plagę, że warto poświęcić temu zagadnieniu parę słów.

Pchła w mieście dzisiaj nie panoszy się może tak powszechnie, jak dawniej, daleko jednak do tego aby zniknęła na dobre. Czyste utrzymywanie podłóg i częsta zmiana bielizny wpływa korzystnie na wytępienie tego pasożyta. Gorzej sprawa przedstawia się z pluskwami, których tępienie przedstawia znaczne trudności, pluskwa bowiem posiada niespożyte życie, opierając się wszelkim środkom niszczącym. Znajdują się one powszechnie w mieszkaniach miejskich i to nie tylko u nas w Polsce, ale nawet w wielkich stolicach Europy. Wesz głowowa i ubraniowa również nie zniknęła jeszcze z krajów europejskich. Każdy, kto był na wojnie, wie jaka to plaga i jak ciężka jest walka z tym owadem. Nie pomagał na nie ani proszek, ani specjalne smarowania, ani jedwabna bielizna. Pchły, pluskwy a nade wszystko wszy stanowią nie tylko plagę dokuczliwą i wstrętną, ale są też roznosicielami wielu ciężkich chorób.

Jedyną właściwie bronią przeciw nim jest czystość i porządek. W Polsce wiele się pod tym względem zmieniło w ciągu ostatnich dwóch dziesiątków lat, wiele jednak jeszcze pozostaje do zrobienia. W porównaniu jednak z ubiegłymi wiekami postęp wszędzie jest ogromny. W średniowieczu, a zwłaszcza na początku dziejów nowożytnych, plaga robactwa była tak powszechna, że stała się tematem licznych humorystycznych opowiadań i anegdotek. Najwięksi dygnitarze owych lat nie byli wolni od pasożytów. Ludwik XIV walczył nadaremnie z pluskwami, które zaludniały jego królewskie łoże. Casanova opowiada o pewnej patrycjuszce, której głowa roiła się od wszy. Arystokracja miała specjalne przyrządy do drapania i młoteczki do zabijania robactwa. Niewiele to pomagało, bo w tych czasach w chatach i w pałacach panował nieopisany nieporządek. Brud zaś jest tym elementem, w którym się lęgnie wszelkie robactwo. Jeżeli dziś walka z nim jest łatwiejsza, to zawdzięczamy to większemu zużyciu mydła i wody niż w latach ubiegłych.

Dr Kaz. W.

Nieśmiertelność
hormonu odmładzającego

Niejednokrotnie w gabinecie lekarza zjawia się kobieta o zniszczonej twarzy, przygasłych oczach, rozlanej figurze, o ruchach ociężałych, pozbawionych wszelkiej sprężystości. Każdy na pierwszy rzut oka sądziłby, że ma przed sobą osobę pięćdziesięcioletnią i to w dodatku przedwcześnie postarzałą.

Tymczasem z rozmowy wynika, że nie przekroczyła ona jeszcze trzydziestego piątego roku życia, że znajduje się właśnie w okresie przejściowym, który wystąpił u niej przedwcześnie i tę niedawno żywą, szczupłą, czynną kobietę, zamienił w istotę zniedołężniałą, szybko chylącą się ku starości. Gdzie należy szukać przyczyn tej gwałtownej zmiany? Oto jajniki przestały funkcjonować, przestały wydzielać hormony, które krążąc we krwi ożywiały i pobudzały cały organizm. Tak więc zawieszenie czynności jednego tylko gruczołu stało się przyczyną daleko idących zaburzeń, zmieniło usposobienie, odebrało radość życia, i w ogóle wpłynęło ujemnie na ukształtowanie się całego losu. Stąd widzimy jak wielką doniosłość dla ludzkiego życia posiada hormon płciowy. Do niedawna wiedza lekarska nie zdawała sobie sprawy z tych doniosłych faktów, dopiero w ostatnich latach udało się kilku badaczom jednocześnie wyodrębnić czysty hormon płciowy. Później stwierdzono, że kobieta i wszystkie samice zwierzęce podczas ciąży wydzielają z moczem znaczne ilości tych produktów, u klaczy np. ilość ich dochodzi do 60 gr. mniej więcej. Dalsze badania wykazały, że hormon płciowy kobiecy, zastrzyknięty samicy zwierzęcej powoduje drugorzędne objawy ciąży u tej ostatniej. Odnosi się to nie tylko do zwierząt wyższogatunkowych, ale także do owadów (motyle) i robaków, a nawet do kultur bakterii. Zaobserwowano, że pokładnica ryby-siekierki, skurczona w okresie spoczynku, po zastrzyku kobiecego hormonu płciowego, osiąga wielkość normalną dla okresu tarła.





Inni badacze zadali sobie pytanie, czy hormon ten, mający tak doniosłe znaczenie dla życia ludzi i zwierząt, nie odgrywa równie zasadniczej roli w świecie roślinnym. Badania potwierdziły to przypuszczenie. Stwierdzono istotnie, że znajduje się on w nasionach i w sadzonkach, oraz że można go otrzymać z liści rabarbaru, z bazi olszyny i z drożdży. Wyciąg hormonalny z ziarn słonecznika powodował np. przyspieszony rozwój płciowy u białej myszy i u młodocianych świnek morskich. Dalsze dociekania wykazały, że hormony zawarte w nasieniu palm, niczym nie różnią się właściwie od hormonów, wydalanych z moczem przez kobietę brzemienną.

Nauka nie zatrzymała się na tym. Sięgnęła od przyrody ożywionej do nieorganicznej. Wieść, że hormon płciowy znajduje się w pokładach torfu, węgla brunatnego i kamiennego oraz w olejach mineralnych, zabrzmiała jak bajka dla uszu uczonych. Okazała się ona jednak faktem niezaprzeczalnym. Zbadano błota lecznicze, znajdujące się w uzdrowiskach europejskich i stwierdzono w nich obecność hormonów płciowych. Stąd ich wysokie własności lecznicze, zwłaszcza w stosunku do wszystkich schorzeń kobiecych.

Najbardziej jednak zdumiewający jest fakt niesłychanej odporności tego hormonu na wszelkie wpływy zewnętrzne. Oceniamy wiek naszych pokładów węgla kamiennego na jakieś 120 milionów lat — hormon płciowy w nich zawarty, przetrwał ten bieg czasów aż do naszych dni. Możemy więc śmiało powiedzieć, że jest nieśmiertelny.

Wykorzystano jego własności lecznicze. Nasza trzydziestopięcioletnia staruszka może z nich korzystać. Odpowiednie dawki wyciągu z jajników pobudzą jej organizm do ożywionej działalności — wrócą jej młodość i świeżość. Będziemy świadkami cudu — cudu działania hormonu, który jest nieśmiertelny.

Dr Bogdan Mariański.

CHOROBY MAŁEGO DZIECKA

NIEMOWLĘ posiada większą odporność wobec zaraźliwych chorób niż starsze dziecko, które zaczyna stykać się z coraz szerszym kręgiem świata, obcować z innymi dziećmi i z dorosłymi ludźmi, którzy mogą mu przynieść jakąś zarazę. Musimy przeto chronić je usilnie przed zaraźliwymi chorobami. Istnieje mnóstwo wydawnictw lekarskich, omawiających szeroko znaczenie dla zdrowia takich chorób jak szkarlatyna, odra, dyfteryt i ospa, a w które każdy ojciec i matka powinni się zaopatrzyć. Tutaj wspomnimy tylko pokrótce, niemniej z wielkim naciskiem, o pewnych środkach zapobiegawczych, które mogą oszczędzić naszym dzieciom niepotrzebnych chorób. Dyfteryt np. możemy zupełnie usunąć z życia dziecka przez zapobiegawcze szczepienie, które należy stosować już u 6-cio miesięcznych niemowląt.

Szczepienie ochronne usuwa zupełnie możliwość zarażenia się ospą. Dobrze rozwinięte niemowlę zniesie je doskonale już w trzecim miesiącu życia. Szczepienie trzeba powtórzyć w piątym lub szóstym roku, oraz podczas epidemii. Domowy lekarz, który ma sposobność obserwowania dziecka, ustali najlepiej termin, w którym szczepienie ochronne powinno być uskutecznione.

Musimy także strzec pilnie nasze dzieci przed zaziębieniem, zwykłym katarem i kaszlem, bodaj dlatego, że drobne te dolegliwości zmniejszają odporność w stosunku do innych chorób. Pouczmy je więc możliwie najwcześniej, by unikały przeciągów, silnych wiatrów, wilgotnego powietrza, ludzi kaszlących i zakatarzonych — słowem by strzegły się same.

Migdałki często ulegają infekcji i zagrażają gardłu. Niekiedy nie bywają nawet powiększone, a mimo to zawierają małe gniazda ropy. W takich chorych migdałkach kryją się złośliwe bakterie, które wywołują zapalenie gardła, czasem zaś przenoszą się na inne organy, stając się przyczyną poważnych chorób.

Adenoidy — III. migdał — rozrastają się tak znacznie, że lekarz przy pomocy zwierciadła może je dojrzeć na tylnej ścianie gardła w miejscu połączenia nosa z gardłem. III. migdał zatyka nos, dziecko wtedy oddycha ustami. Prowadzą one często do zaburzeń słuchowych, nawet głuchoty, tudzież sprzyjają zaziębieniom. Dzieci, uchodzące za opieszałe lub niedorozwinięte, są tylko opóźnione w rozwoju wskutek przerostu migdałków. Dziecko, które łatwo się zaziębia, skarży się na uszko, oddycha ustami, powinno być jak najspieszniej zbadane przez lekarza.

Ból uszka wskazuje zawsze na to, że dziecku grozi głuchota, wyciek z ucha jest również niebezpieczny — nie odkładajcie przeto wizyty u doktora!

Adenoidy usuwamy drogą operacji, chore migdałki można wyciąć lub leczyć. Zabiegi operacyjne niczym nie grożą i nie należy obawiać się ich, zaniedbania natomiast oddziaływują ujemnie na rozwój dziecka.





Pamiętajmy, że u małego dziecka jeden krok tylko dzieli drobną dolegliwość od poważnej choroby, toteż nie trzeba się ociągać z wezwaniem lekarza, skoro tylko wystąpią pierwsze niepokojące objawy, zwłaszcza, jeżeli chodzi o infekcję, lekarz bowiem oceni, czy trzeba małego pacjenta odseparować od innych dzieci. W razie konieczności odosobnienia trzeba dziecko umieścić w czysto utrzymanym, słonecznym pokoju, dobrze przewietrzonym; drzwi i okna niech będą zasłonięte, łóżeczko czysto posłane, a matka lub wychowawczyni niech osłoni głowę płócienną czapeczką, suknię zaś fartuchem do prania, który powinna nosić tylko w pokoju chorego, ręce niech myje ilekroć wchodzi lub wychodzi od pacjenta.

Wady serca u dziecka między 1 a 6 rokiem życia, bywają wynikiem infekcyjnych chorób, np. zapalenie migdałków, reumatyzmu, dyfterytu; w tym okresie serce rośnie szybko, a odporność się zmniejsza, dziecko więc potrzebuje inteligentnej opieki, bacznej obserwacji, starannie dobranej diety, ochrony przed infekcjami i przemęczeniem wszelkiego rodzaju.

Trzecią grupę chorób dziecięcych stanowią choroby układu trawienia, które od drobnych strat wagi, wiodą aż do poważnych schorzeń, takich jak, krzywica i szkorbut, pociągających za sobą długotrwałe deformacje. Najlepszym środkiem zapobiegawczym będzie rozsądna dieta, regularny tryb życia, świeże powietrze, umiarkowany ruch i ogólna higiena osobista.

Domowy lekarz powinien badać każde dziecko mniej więcej co pół roku; będzie mógł wówczas spostrzec i przychwycić na czas każdą dolegliwość w pierwszym stadium, nim się rozwinie w poważną chorobę. Takie przebadanie, zwłaszcza przed pójściem do szkoły ma ogromne znaczenie. Nie wolno zwłaszcza zaniedbywać dzieci o zahamowanym, o opóźnionym rozwoju.

Rodzice, pamiętajcie, że okres między 1 a 6 rokiem decyduje o całym przyszłym życiu dziecka!



WITAMINY A RYTM ŻYCIA

WIELKI filozof niemiecki, Emmanuel Kant, powiedział, że najwznioślejszą rzeczą, jaką śmiertelnik oglądać może, jest widok nieba usianego gwiazdami. Niezawodnie wielki myśliciel miał rację z tym zastrzeżeniem, że świat najmniejszych wymiarów — mikrokosmos — może stać się źródłem równie szlachetnych wzruszeń, co nieskończona przestrzeń nieba, zaludniona słońcami i mgławicami. Ale za życia królewieckiego mędrca świat drobnoustrojów nie odsłonił nam jeszcze swych tajemnych cudów. Dziś orientujemy się w nim coraz lepiej, operujemy wielkościami nieskończenie małymi, poznajemy budowę drobin i atomów, badamy ciała wielkości milionowej części grama, które decydują, mimo swej drobności, o rozwoju, losie, doli lub niedoli organizmów niesłychanie złożonych, a które wytwarzają się w niesłychanie precyzyjnych laboratoriach chemicznych, jakimi są narządy ciał ludzkich i zwierzęcych. Nauka, ciała te nazwała hormonami. Odkryliśmy inne również nieskończenie małe ciała natury chemicznej, nieodzowne dla życia, których organizmy zwierzęce samodzielnie wytwarzać nie mogą, lecz muszą je pobierać z zewnątrz w formie mniej więcej podatnej do spożycia, przygotowanej przez świat roślinny. Są to tak zwane witaminy. Skądże ta zależność od państwa roślin? Możemy ją wyjaśnić na zasadzie historii rozwoju. Ongiś, kiedy jeszcze państwa roślin i zwierząt nie były zupełnie zróżnicowane, komórki zwierzęce posiadały taką samą zdolność wytwarzania witamin, jak komórki roślinne, dopiero później utraciły tę właściwość, ponieważ żywiąc się gotowymi witaminami roślinnymi, nie potrzebowały już budować ich samodzielnie.

Błędem byłoby mniemać, że rośliny wytwarzają te substancje dla pożytku zwierząt — przeciwnie, witaminy spełniają bardzo ważną funkcję w życiu roślin i bakterii, stanowią one bowiem rodzaj hormonów roślinnych. Zależność państwa zwierzęcego od roślin jest tak wielka, że gdyby nagle jakaś katastrofa zmiotła rośliny z powierzchni ziemi, zniknęłyby automatycznie wszystkie zwierzęta, ponieważ bez witamin istnieć by nie mogły. Zależność ta wyjaśnia nam dużo zjawisk, które dotąd wydawały się nam okryte tajemnicą. W życiu zwierząt obserwujemy stały rytm, stałą regularność, które w pewnych porach roku występują z taką ścisłością, jakby w organizmach zwierzęcych tkwiły świetnie funkcjonujące zegary. Wiemy dziś, że rytm ten zależy ściśle od układu hormonalnego, ale wiemy też, że funkcje hormonów wiążą się z pobieraniem witamin. Niedźwiedzie układają się na sen zimowy zawsze o tej samej porze, wszystkie gatunki ptaków migracyjnych odlatują nieodmiennie w okresie właściwym każdemu gatunkowi, nie dlatego, że brak już im żywności, ale dla tego, że rośliny, którymi się żywią bezpośrednio lub za pośrednictwem innych organizmów zwierzęcych, przestają wytwarzać dostateczną ilość witamin, wystarczającą do podtrzymania ożywionej czynności hormonów. Oczywiście mogą oddziaływać tutaj jeszcze wpływy poboczne, takie jak klimat, pogoda, całokształt odżywiania lub momenty dziedziczne, sięgające bardzo daleko wstecz. Niemniej ścisły związek zachodzący między układem hormonalnym a witaminami, nie może dziś ulegać zakwestionowaniu. Człowiek w znacznej mierze uniezależnił się dziś od rytmu przyrody, wysoki rozwój intelektualny pozwolił mu niejako zwyciężyć czas i przestrzeń, to znaczy klimat, pory roku i szerokość geograficzną, nie tylko w stosunku do samego siebie, lecz i do zwierząt, które oswoił. Jednak to oddalenie się od wielkiego rytmu życia nie odbyło się bez ofiar. Człowiek zapłacił za nie wielu ciężkimi schorzeniami układu nerwowego, których głębokie źródła dopiero dziś wiedza usiłuje wyśledzić i zdać sobie sprawę z ich ogromnej doniosłości. *Dr Kaz. Polny.*

Swędzenie skóry

SWĘDZENIE jest zupełnie normalnym uczuciem, występującym nawet wtedy, gdy skóra jest zupełnie zdrowa, nauka dotąd jednak jasno nie określiła, na czym to uczucie polega. Wiemy, że jest to osobliwe wrażenie, które zmusza człowieka do podrapania danego punktu na skórze. Zazwyczaj jest to objaw naturalny i nieszkodliwy, niekiedy jednak bywa wyrazem jakiegoś schorzenia skóry, lub wewnętrznych narządów. Do schorzeń skóry wywołujących swędzenie należą liszaje i egzemy, istnieje jednak wiele poważnych chorób wewnętrznych, które objawiają się świądem. Przy złej przemianie materii wytwarzają się często szkodliwe składniki, np. kwas moczowy, które krążąc we krwi, wywołują dokuczliwe swędzenie. Wówczas mamy do czynienia z dną. Swędzenie występuje także przy żółtaczce, chorobach nerek, przy ciężkich schorzeniach białych ciałek krwi, niekiedy nawet swędzenie bywa wskazówką, że w organizmie tworzy się złośliwy nowotwór.

Poważną rolę w tej dziedzinie odgrywa pewna nerwowo-psychiczna nadwrażliwość. Są ludzie, którzy odczuwają swędzenie gdy tylko jest mowa o tej sprawie, inni znów wykazują zupełny brak wrażliwości w tym kierunku. Istnieją zapewne pewne skłonności rasowe, które uczulają skórę, niekiedy znów obserwujemy ciekawe wpływy klimatyczne. Niektórzy odczuwają silne napady swędzenia zimą, inni latem, co się prawdopodobnie wiąże z działaniem temperatury, żadnych jednak pewników o tych zjawiskach badania naukowe nam nie dostarczyły. Wiemy natomiast, że uciążliwe swędzenie występuje przy wszystkich poważnych zaburzeniach układu krążenia np. przy chorobach sercowych, miażdżycy żył itp.

Napady swędzenia u starców, tak dolegliwe, że powodują bezsenność, tłumaczymy sobie zaburzeniami w czynności gruczołów. Leczenie wiąże się oczywiście z przyczyną, powodującą ten objaw. Egzemy wymagają specjalnych zabiegów, które lekarz musi przepisać, a które trzeba stosować dość długo nim przyniosą ulgę. Zabandażowanie chorego miejsca działa dodatnio, ponieważ zapobiega drapaniu, w ostatnich czasach stosuje się zastrzyki z ludzkiej surowicy, która usuwa swędzenie zupełnie lub na czas dłuższy. Z środków zewnętrznych należy wspomnieć o pudrze cynkowym.

O dusznicy bolesnej

CHOROBY sercowe należą do schorzeń przewlekłych, w których proces chorobowy powoli lecz systematycznie nabiera na sile. Niekiedy jednak, gdy mięsień sercowy nie może sprostać stawianym mu wymaganiom, występuje nagle osłabienie i skurcze. Są to cechy charakterystyczne dla choroby serca, którą zowiemy dusznicą bolesną (Angina pectoris). Chodzi w tym wypadku o skurcz czy też rodzaj obezwładnienia, sparaliżowania lewej komory serca. Przy silnym ataku, paraliż taki może zakończyć się śmiercią. Dusznica, tak jak zresztą inne choroby serca, jest wyrazem jakiegoś poważnego i głębokiego schorzenia organizmu, leczenie więc polega na znalezieniu przyczyny i o ile to możliwe, usunięciu źródła cierpienia.

Chory przy ataku odczuwa duszność, silne bóle, śmiertelny lęk; atak może trwać przez kilka godzin, niekiedy jednak ustępuje już po paru minutach. Bóle skupiają się w okolicy serca i stamtąd promieniują ku lewemu ramieniu aż do dłoni. Napad występuje zwykle w ciągu dnia po jakimś wysiłku; ataki nocne w czasie snu, dowodzą, że stan chorego jest bardzo poważny.

Na dusznicę chorują częściej mężczyźni niż kobiety, raczej typy pikniczne niż asteniczne. Zadanie lekarza wezwanego do ataku polega na zastosowaniu środków rozszerzających naczynia krwionośne, co łagodzi napięcie skurczów i przynosi ulgę choremu. Chory oczywiście musi zrezygnować z pracy zawodowej i unikać wszystkiego, co utrudnia obieg krwi, a więc wszelkich wysiłków, kawy, alkoholu, nikotyny, ostrych przypraw, nadmiernej ilości płynów. Duży nacisk należy położyć na regularne funkcjonowanie jelit. Po ataku występuje zwykle obniżenie ciśnienia krwi, puls słabnie, a chory w ogóle zdradza tak wielkie wyczerpanie, że mówienie sprawia mu trudność. Nie rzadkie są wypadki omdlenia. Pacjenci obznajomieni z chorobą poznają zbliżanie się ataku i mogą przez zażycie lekarstwa, z którym nie powinni się rozstawać, osłabić jego nasilenie. Oczywiście chorzy na dusznicę muszą znajdować się stale w opiece lekarskiej.

Dr K. P.

Kto nie powinien się żenić?

Z SZEREGU chorób wewnętrznych, które dyskwalifikują ludzi, jako kandydatów do małżeństwa, wymienimy na tym miejscu kilka najważniejszych, tych mianowicie, które na potomstwie mogą wycisnąć dziedziczne piętno.

Dziedziczne choroby sercowe, np. foramen ovale, niedomogi przegrody sercowej. Wady serca nabyte nie przechodzą co prawda na potomstwo — ale o ile występują w ciężkiej postaci, stanowią poważną przeszkodę wykluczającą małżeństwo. Jeżeli serce w ogóle jest słabe, a fakt ten stanowi rodzinną cechę konstytucjonalną, lekarz musi decydować od wypadku do wypadku. Dziedzicznie przekazywane wysokie ciśnienie krwi nie stanowi przeszkody do zawarcia małżeństwa, występuje bowiem dopiero w późniejszym wieku. Żylaki bywają dziedziczne, ale tylko wtedy można uważać je za przeszkodę, gdy występują u bardzo młodych ludzi.

Ludzie dotknięci wrodzonym schorzeniem krwi,[1] powinni unikać potomstwa, również rodzicom, którzy stracili pierwsze dziecko na niemowlęcą żółtaczkę, należy doradzić, aby unikali dalszego potomstwa.

Przy hemofilii mężczyźni przekazują dzieciom własną skazę, kobietom jednak z tej samej linii, nie można bezwzględnie zakazywać małżeństwa, ponieważ z wielkim prawdopodobieństwem nie przekażą potomstwu dziedzicznego obciążenia.

Ciężkie wypadki cukrzycy kwalifikujemy jako przeszkodę do małżeństwa, zwłaszcza jeżeli w rodzinie zachodziły już przypadki tej choroby. Lżej chorzy mogą nie stawiać sobie żadnych ograniczeń.

To samo stosuje się do choroby Basedowa; ciężka postać wyklucza małżeństwo, lekka nie budzi żadnych zastrzeżeń. Natomiast każde schorzenie gruczołu tarczykowego wymaga obserwacji i zgody lekarskiej, kretynizm oczywiście wyklucza małżeństwo.

[1] Żółtaczką krwiopochodną.

UNIKANIE CHORÓB ZAKAŹNYCH

(O czym powinien wiedzieć każdy, kto ma do czynienia z chorymi).

Każdy, kto ma do czynienia z chorymi, powinien uczynić co w jego mocy, aby nie roznosić zarazków chorobowych. Ostrzeżenie to jest nader aktualne w tej porze roku, kiedy szarugi, deszcze i wichry powodują tyle przeziębień, katarów, bronchitów i gryp. Wiemy wszyscy dobrze, że przeziębienia należą do chorób zakaźnych, a zatem dających się łatwo przenosić nawet przez osoby trzecie. Toteż osoby pielęgnujące chorych, powinny zwrócić uwagę na dwa momenty: primo — nie rozwłóczyć infekcji i nie zakażać dalszego otoczenia, secundo — pamiętać o tym, że chory wskutek zmniejszonej odporności, jest ogromnie wrażliwy na wszelkie zarazki, trzeba przeto pilnie baczyć, by mu nie przynieść jakiejś nowej choroby.

Bezwzględna czystość jest najpotężniejszym środkiem ochronnym, przeciwdziałającym roznoszeniu zarazków. Chory musi mieć stale czystą bieliznę osobistą i pościelową, którą należy poprzednio wyprasować bardzo gorącym żelazkiem, aby zabić wszelkie bakterie. Jego naczynia i nakrycie mają być czysto wymyte w gorącej wodzie z sodą i odstawione, aby nikt inny ich nie używał. Naczynie nocne trzeba zaraz opróżnić i zdezynfekować jakimś środkiem odkażającym np. lyzolem, a bandaże, o ile wchodzą w grę, najlepiej zaraz spalić. Pielęgniarce w razie kataru lub kaszlu nie wolno podejść do chorego bez zasłonięcia ust i nosa białą chustką; pod żadnym pozorem nie wolno jej kichnąć lub kaszlnąć wprost na chorego, który ze swej strony winien zachować tę samą ostrożność w stosunku do osoby pielęgnującej, przy czym oboje muszą płukać często usta środkiem odkażającym. Oczywiście czystość rąk pielęgniarza jest warunkiem bezwzględnym, ale nie trzeba zapominać i o podłodze, którą dobrze jest wycierać od czasu do czasu mokrą ścierką. Przy cięższych chorobach zakaźnych, takich jak tyfus, szkarlatyna, paraliż dziecięcy, tężec, zapalenie opon mózgowych, które należy zgłaszać do urzędu zdrowia, trzeba przedsięwziąć dalsze środki ostrożności, zmierzające do tego, by zarazki z pokoju chorego nie przeniknęły na zewnątrz. I tak: klamki w mieszkaniu należy obwiązać ściereczką, nasyconą roztworem odkażającym, takąż ścierkę położyć na wycieraczce do nóg przed drzwiami, w pokoju chorego ustawić dla pielęgniarki miednicę z wodą, oraz czysty ręcznik i środek dezynfekcyjny do mycia rąk, wszystkie wydzieliny (tyfus, czerwonka) zalewać wodą wapienną. Osoba pielęgnująca nie może stykać się z innymi członkami rodziny, nie wolno jej też zajmować się kuchnią; najlepiej jeżeli nie będzie opuszczała pokoju chorego. Dzieci zdrowe trzeba usunąć z domu (szkarlatyna, błonica), a obcym zabronić wstępu. Gdyby ten ostatni punkt nie dał się uskutecznić, przychodzień musi wchodząc do mieszkania nałożyć biały fartuch, który zdejmuje wychodząc. Ręce musi umyć doskonale, wchodząc i wychodząc. Chory — do innych pokojów może przenieść się dopiero po całkowitym wyzdrowieniu, stwierdzonym przez lekarza i po kąpieli odkażającej. Mieszkanie po przebytej chorobie należy odkazić. Wszystkie te środki zapobiegawcze są kosztowne i dla osób pielęgnujących utrudzające, opłacą się jednak stokrotnie, ponieważ chronią przed rozwleczeniem zarazy. Przestrzeganie ich należy do obowiązków każdego uświadomionego i kulturalnego człowieka.

Dr Jul. Fałęcki.

Migawki lekarskie

DZIECKO NERWOWE

Obgryzanie paznokci, nocne moczenie, nieświadome oddawanie kału, zgrzytanie zębami podczas snu, nocne lęki, zrywanie się z krzykiem ze snu — wszystkie te objawy świadczą o wybitnej nerwowości dziecka. Rodzice często ze zdumieniem dowiadują się od lekarza, że nawet u niemowląt zdarzają się wypadki nadmiernej nerwowości, która objawia się niespokojnym snem, przewlekłym płaczem, częstymi krzykami, ruchami niespokojnymi, nagłym blednięciem, skokami gorączki, wahaniem wagi, wymiotami, drgawkami, biegunką.

Środki wzmacniające i pobudzające apetyt nie pomogą nigdy w tych wypadkach. Dziecko po jednej szklance mleka czuje się nasycone, a zmuszone do jedzenia zaczyna się dławić i dostaje wymiotów. Dzieci starsze skarżą się w szkole na bóle głowy, a nauczyciel zarzuca im roztargnienie, niemożność skupienia się, brak uwagi, niezdolność do wysiłku. Obraz ten uzupełnia jeszcze upór i wybuchy gniewu. Jedyne środki zaradcze polegają na odpowiedniej diecie, z niemal całkowitym pominięciem mięsa i słodyczy, systematyczny tryb życia, spokojne ale stanowcze traktowanie dziecka, umiarkowana praca, trochę sportu i gimnastyki. Wapno i brom według przepisu lekarza uzupełni leczenie.



OGRÓDKI DZIECIĘCE

Latem matce, zajętej pracą domową, jeszcze trudniej dojrzeć dziecka niż zimą, zwłaszcza jeżeli chodzi o maleństwa dwu i trzyletnie, których nie podobna puścić samopas na ulicę czy do ogrodu, a które tak bardzo potrzebują powietrza i słońca. Starsze rodzeństwo w szkole, a później na obozie lub pochłonięte zabawą, któż więc zaopiekuje się malcami? Łatwo jednak temu zaradzić, posyłając dziecko do ogródka dziecięcego, gdzie pod okiem wykształconej freblanki może spędzić parę godzin na zabawie przyjemnej i pouczającej. U nas istnieją Ogródki Jordanowskie wyposażone w najprostsze przyrządy gimnastyczne, tereny do zabaw, baseny pełne piasku, gdzie dziecko bawi się i uczy porządku, sprzątania po sobie, mycia rączek, a nade wszystko współżycia z rówieśnikami.

SZTUCZNE SERCE.

Znany amerykański lotnik transoceaniczny pułk. Lindbergh zajmuje się od kilku lat studiami biologicznymi o bardzo poważnym charakterze. Lindbergh jest nie tylko znakomitym lotnikiem, lecz także świetnym mechanikiem, skonstruował więc sztuczne serce, które mieszanka surowicy i krwi substancji białkowych utrzymuje w obiegu. Przy pomocy sławnego biologa Dr Carrela z Rockefellerowskiego Instytutu w Nowym Jorku, udało mu się przez kilkanaście miesięcy utrzymać przy życiu serce królika. Obaj badacze osiągnęli nawet fenomeny wzrostu tkanki żywej, konserwowanej w odpowiednich roczynach. Obecnie naukową prasę obiegła sensacyjna wiadomość, że sławny lotnik zakupił wyspę Illiec, leżącą u wybrzeży francuskiej Bretanii i tam ma dokonać wraz ze swym znakomitym współpracownikiem Dr Carrelem, dalszych prób ze sztucznym sercem, mianowicie chcą oni po raz pierwszy do prób tych użyć serca zmarłego człowieka. Cały świat z najwyższym zainteresowaniem oczekuje wyników tych badań.

NIE LEKCEWAŻMY OBCYCH CIAŁ POŁKNIĘTYCH PRZEZ DZIECI

Dzieci lubią wszystko kłaść do buzi, przy czym nierzadko się zdarza, że któreś z nich połknie jakiś twardy przedmiot, pieniążek, guzik, naparstek, a nawet igłę lub szpilkę. Zazwyczaj w takim wypadku popłoch ogarnia cały dom. Dziecku daje się do zjedzenia mnóstwo chleba lub ziemniaków, hołdując przesądowi, że obcy przedmiot owinie się w papkę i sam usunie się z organizmu drogą naturalną. Istotnie nieraz tak się dzieje, niemniej czekanie bezczynne na ten pomyślny rezultat należy zakwalifikować jako bardzo lekkomyślny postępek, obce ciało bowiem może utkwić w przełyku i spowodować bolesne komplikacje. Najlepiej, nie czekając wezwać lekarza, który zbada przełyk za pomocą zwierciadła lub promieni Röntgena i znajdzie jakiś sposób usunięcia połkniętego przedmiotu. Oczywiście człowiek dorosły w podobnym przypadku powinien zachować się tak samo.



KĄCIK HUMORU

KŁOPOTY Z ORDYNANSEM

Pan kapitan czuł się zmęczony i nie miał ochoty pójść do znajomych na proszony obiad. Wzywa więc ordynansa i powiada:

— Pójdziesz do państwa X. przeprosisz, że nie mogę być na obiedzie. Potem pójdziesz do kasyna i przyniesiesz mi obiad.

Ordynans wraca po upływie pół godziny i przynosi obiad. Znakomity: zupa rakowa, kurczęta, deser.

— Cóż to w kasynie dali dziś taki obiad?

— Nie, panie kapitanie, to u tych państwa mi dali...

— Cóż ty zrobiłeś? Masz tu pieniądze, idź do kwiaciarni i zanieś tej pani azalię.

Ordynans wraca po upływie pół godziny.

— Załatwione?

— Tak jest, panie kapitanie. Dostałem 20 złotych.

— Co takiego?

— To było tak. Ta pani dała mi 2 złote, ale ja powiedziałem, nie, proszę pani, pan kapitan wydał 20 zł, więc dała 20 zł.

— Dobrze załatwiłem?

ELEGANCKI



— No, wie pani, w żadnym razie nie dałbym pani trzydziestu lat!

— Tak? Co pan mówi? A ja już mam trzydzieści pięć.

— Tak, to już prędzej...

WARUNKI PRENUMERATY: z przesyłką poczt. rocznie 2 zł. Cena numeru 20 gr. Redaktor odpowiedzialny: Dr Władysław Medyński. Wydawca: Ubezpieczalnia Społeczna w Krakowie. Adres Redakcji i Administracji: „Droga do Zdrowia" Kraków, Batorego 3. Telef. 150—80. — Drukarnia Narodowa w Krakowie.